

**PENGARUH KESIAPAN BELAJAR TERHADAP
KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI UJIAN**

SKRIPSI



Oleh :
Muhammad Bintang
201310230311313

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

**PENGARUH KESIAPAN BELAJAR TERHADAP
KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI UJIAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

**Oleh :
Muhammad Bintang
201310230311313**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2018**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Muhammad Bintang

Nim : 201310230311313

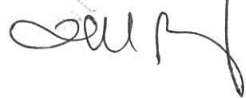
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 11 April 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I



Dr. Tulus Winarsunu, M. Si.

Anggota I



Siti Maimunah, S. Psi, MM, MA

Sekretaris/Pembimbing II,



Zainul Anwar, S.Psi., M.Psi

Anggota II



Udi Rosida H., S.Psi., M.Psi



Mengesahkan

Dekan

Muhammad Salis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Bintang
NIM : 201310230311313
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Pengaruh Kesiapan Belajar terhadap Kecemasan Remaja Menghadapi Ujian

1. Adalah bukan karya milik orang lain baik sebagian ataupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan skripsi/karya ilmiah dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak Bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 6 April 2018

Mengetahui
Ketua Program Studi



Siti Maimunah, S.Psi, MM., MA.

Yang menyatakan



Muhammad Bintang

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kesiapan Belajar terhadap Kecemasan Remaja menghadapi Ujian” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. M. Salis Yuniardi, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si. dan Zainul Anwar, M.Si. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Siti Maimunah, S.Psi, MM, MA., selaku Ketua Program Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
4. Yudi Sudarsono, M.Si., dosen wali penulis yang telah membimbing dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Papa dan Mama, Muzani Ali dan Maya Ratna yang selalu mendoakan penulis di setiap doa yang dipanjatkan serta selalu mendukung penulis untuk segera menyelesaikan pendidikan di jenjang S1 ini. Hal tersebut merupakan motivasi terbesar dan memberikan sumbangan semangat yang tinggi dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
6. Adik-adik saya tercinta, Keisha, Andin, Feby dan Irdina yang selalu mendoakan dan mendukung penulis.
7. Seluruh warga SMA 1 Masbagik yang telah bersedia memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian tugas akhir ini.
8. Teman sejawat saya, Rival Sastra, yang telah banyak membantu saya dalam proses penyelesaian skripsi ini (*you are the mate behind my thesis*).
9. Teman-teman satu bimbingan dan rantauan, Kiki, Rima, Firda, Irma, Miftah dan Yuyu yang selalu memberikan *support* kepada penulis baik dalam keadaan senang ataupun susah. Semangat untuk mencapai masa depan!!!.
10. Saudara saya, Guruh Ramdhani dan Khairi Habibullah yang selalu memotivasi penulis agar segera menyelesaikan penelitian ini.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, terimakasih atas waktu, tenaga dan pikiran kalian. Semoga mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT, amiin.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Sehingga, penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 6 April 2018

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Muhammad Bintang', written in a cursive style.

Muhammad Bintang

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
LANDASAN TEORI	5
Kesiapan Belajar	5
Kecemasan Ujian	6
Remaja	9
Kesiapan Belajar dan Kecemasan Ujian	9
Hipotesa	10
METODE PENELITIAN	10
Rancangan Penelitian	10
Subjek Penelitian	10
Variabel dan Instrumen Penelitian	11
Prosedur dan Analisis Data	11
HASIL PENELITIAN	12
DISKUSI	15
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	17
REFERENSI	17
LAMPIRAN	25

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian _____	12
Tabel 2. Uji Normalitas _____	13
Tabel 3. Mean, Standar Deviasi & Korelasi _____	13
Tabel 4. Kategorisasi _____	13
Tabel 5. Grafik Mean ditinjau dari Jenis Kelamin & Jurusan _____	14
Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana _____	14



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Validitas & Reliabilitas_____	26
Lampiran 2. Blue Print Sebelum Try Out_____	33
Lampiran 3. Blue Print Setelah Try Out_____	35
Lampiran 4. Surat Turun Lapang_____	37
Lampiran 5. Kuesioner Turun Lapang_____	39
Lampiran 6. Data Kasar Turun Lapang_____	44
Lampiran 7. Analisis Data Turun Lapang_____	49
Lampiran 8. Dokumentasi_____	53



PENGARUH KESIAPAN BELAJAR TERHADAP KECEMASAN REMAJA MENGHADAPI UJIAN

Muhammad Bintang

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
muhammadbintang0502@gmail.com

Setiap remaja mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan ujian salah satunya adalah kesiapan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesiapan belajar terhadap kecemasan menghadapi ujian. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Responden penelitian berjumlah 167 siswa kelas XII. Teknik pengambilan sampling menggunakan *Insidental Sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kesiapan belajar, dan skala kecemasan ujian. Analisis data dalam penelitian yaitu regresi linear sederhana. Hasil penelitian membuktikan bahwa kesiapan belajar berpengaruh negatif secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi ujian.

Kata kunci: kesiapan belajar, kecemasan ujian, remaja.

Every adolescent have feels test anxiety. Many factors that can affect test anxiety one of them is learning readiness. This study aims to determine the effect of learning readiness on test anxiety. This type of research is a quantitative research. The number of respondent is 167 stundents third grade of Senior High School. Sampling technique using Incidental Sampling. Instrument of this research using learning readiness scale, and test anxiety scale. Data analysis in this research using simple linear regression. The results of research showed that learning readiness significantly negative influenced on the test anxiety.

Keyword : Learning Readiness, Test Anxiety, adolescent.

Masa remaja adalah waktu perubahan substansial baik secara fisiologis maupun psikologis. Hall (dalam Santrock, 2012) mengatakan masa remaja adalah masa bergejolak yang diwarnai konflik perubahan suasana hati. Perkembangan emosi remaja menunjukkan sifat reaktif yang kuat, mudah tersinggung, sensitif, tempramental, pemarah sedih dan terkadang murung. Perkembangan masa remaja yang disertai dengan berkembangnya kapasitas intelektual, stress dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan pikiran, perilaku dan merupakan periode waktu ketika seorang remaja sangat rentan mengalami gejala kecemasan (Grant, 2013). Kecemasan yang dialami remaja disebabkan karena adanya transisi selama masa perkembangan. Penelitian Degnan, Alamas, dan Fox (2010) menunjukkan kecemasan yang dialami remaja merupakan gangguan diagnosis klinis yang paling umum. Gangguan kecemasan mempengaruhi 6% sampai 20% remaja (Dabkowska, Araszkievicz, Dabkowska, & Wilkosc, 2011).

Kecemasan adalah reaksi alami manusia dan berfungsi sebagai fungsi psikologis yang dirasakan oleh banyak orang tanpa memandang usia (Hashempour, 2014). Menurut Freud (dalam Alwisol, 2007) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada seseorang bahwa ada bahaya yang jika tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya tersebut akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Penelitian Deb, Chatterjee, dan Walsh (2010) menunjukkan kecemasan merupakan efek negatif substansial pada keberhasilan sosial, emosional, keterampilan sosial, penghindaran interaksi sosial, kesepian, harga diri rendah, persepsi penolakan sosial, dan kesulitan untuk menjalin hubungan atau persahabatan.

Kecemasan disebabkan oleh terganggunya sistem saraf pusat yang menimbulkan gangguan kognitif, perilaku dan fisik. Individu yang mengalami kecemasan mengalami tanda-tanda fisik seperti, berkeringat, muka merah, detak jantung cepat, mual, gangguan lambung, ketegangan otot, gemetar, kebingungan, tangan dingin, dan diare (Jiwo, 2012). Kecemasan akan menyebabkan seseorang sulit dalam mengingat, berkonsentrasi, memecahkan masalah, perasaan tidak menentu, dan pembentukan konsep (Nashori, 2009). Kecemasan dapat ditandai dengan ketegangan dan sulit tidur yang mengantarkan pada mimpi buruk (Lubis, 2009). Ciri lain kecemasan disertai dengan mempersepsikan diri berada dalam bahaya atau sesuatu yang bersifat mengancam (Mursyidi, 2010).

Kecemasan yang dialami remaja dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan dapat berpengaruh pada nilai akademik dan proses ujian. Penelitian Thoomaszen dan Murtini (2011) menunjukkan remaja mengalami kecemasan ketika akan menghadapi ujian.

Fenomena kecemasan ujian disebabkan oleh adanya kebijakan-kebijakan baru yang mempengaruhi fungsi dan dampak penilaian sekolah (Torrance, 2004). Hal

ini sesuai dengan peraturan yang dibuat oleh pemerintah melalui kemendikbud yang beberapa tahun belakangan ini merubah kebijakan-kebijakan yang ada. Penelitian tentang kecemasan merupakan faktor yang begitu penting untuk dikaji (Anita, 2014). Penelitian Bigdeli (2010), bahwa pentingnya mengungkapkan kecemasan untuk dapat membantu peserta dan pendidik dalam belajar terutama karakteristik kecemasan yang dapat meningkatkan proses pembelajaran.

Survei yang dilakukan oleh kemendikbud menunjukkan bahwa 56% siswa merasa cemas menghadapi UN, 22.4% siswa merasa sangat cemas, dan 21.6% siswa merasa biasa dalam menghadapi ujian. Dari survei yang dilakukan kecemasan yang dialami oleh siswa disebabkan oleh faktor takut pada ketidakihtungan karena hal tersebut menjadi syarat untuk masuk perguruan tinggi. Penelitian Rudiansyah, Amirullah & Yunus (2016) membuktikan bentuk-bentuk kecemasan menghadapi tes dipengaruhi oleh kurangnya penguasaan materi, konsep belajar yang salah, gugup, ketakutan, berkeringat saat mengerjakan ujian, kepercayaan diri rendah, mudah putus asa dan adanya rasa malu yang berlebihan.

Menurut Hill (dalam Pratiwi, 2014) mengatakan bahwa kecemasan menghadapi ujian disebabkan oleh tiga faktor utama yaitu (1) Instruksi tes, yang panjang dapat menyebabkan kejenuhan pada siswa dan instruksi tes yang berbeda-beda membuat siswa merasa bosan dan kehilangan fokus karena harus memikirkan instruksi pengerjaan tes dan juga isi dari tes tersebut. (2) Keterbatasan waktu, siswa yang memiliki kecemasan tinggi cenderung memunculkan performa lebih buruk terutama dibawah tekanan keterbatasan waktu. Penelitian Orfus (2008) membuktikan adanya interaksi signifikan antara kecemasan ujian dengan tekanan waktu, (3) kesulitan materi, yang dirasakan menyebabkan individu tidak dapat beradaptasi dengan baik yang menimbulkan dampak pada hasil belajar dan prestasi individu (Anita, 2014). Penelitian Darijani, Meter dan Negara (2015) mengungkapkan jenis mata pelajaran menjadi pengaruh siswa mengalami kecemasan. Tingkat kesulitan pada mata pelajaran tertentu, disebabkan oleh adanya hambatan seperti pada mata pelajaran matematika yang membutuhkan keterampilan berhitung dan pemecahan masalah.

Kecemasan ujian dapat berdampak negatif terhadap penurunan performa akademik (Cassady & Johnson, 2001), Kecemasan ujian merupakan fenomena umum yang menyebabkan kinerja akademis yang buruk (Okagu, Osah & Umudjere, 2016). Selanjutnya, kecemasan berdampak negatif pada rendahnya *self concept* (Dobson, 2012), rendahnya hasil tes (Sugiyatno, Priyanto & Riyanti, 2017) dan rendahnya prestasi akademik (Akbar, 2015; Nadem dkk, 2012; Rana & Mahmood, 2010). Kecemasan berhubungan negatif terhadap hasil belajar (Kabsuro, 2015; Rizal, 2011), berpengaruh negatif terhadap hasil belajar (Masruroh & Reza, 2015). Artinya semakin rendah kecemasan yang timbul maka hasil belajar akan meningkat dan sebaliknya. Selanjutnya, kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap kinerja dan prestasi serta perkembangan sosial dan psikologis peserta ujian (Cowden, 2010).

Kecemasan memiliki dampak terhadap kapasitas memori jangka pendek. Penelitian Kizilbash (2002) dan Van (2003) menunjukkan bahwa kecemasan secara khusus mengganggu kinerja memori jangka pendek.

Kecemasan berhubungan dengan *hardiness* (Nugroho & Karyono, 2014), regulasi emosi (Rosliani & Ariati, 2016), kecerdasan emosi (Fikry & Khairani, 2017), keterampilan sosial (Silva & Loureiro, 2014), dukungan keluarga (Rahayu, 2018) motivasi belajar (Agustiar & Asmi, 2010), terdapatnya hubungan antara kecemasan dengan prestasi belajar (Sistyaningtyas, 2013) dan prestasi akademik (Yousefi dkk, 2010). Penelitian Barrows, Dunn dan Lloyd (2013) menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan ujian dengan nilai ujian yang dimoderasi oleh *self efficacy*. Selanjutnya penelitian Kristanto, Sumardjono dan Setyorini (2014) menunjukkan ada hubungan negatif antara kecemasan dengan kepercayaan diri.

Kecemasan mempengaruhi *self efficacy* (Hartono, 2012; Riani & Rozali, 2014), kecerdasan emosi (Perdana, 2017), *openness*, *neuroticism*, *agreeableness*, *conscientiousness* (Atikah, 2011), religiusitas, *sense of humor* dan *ilness* (Khair, 2016), kecemasan mempengaruhi strategi, proses berfikir dan pemecahan masalah (Ismawati, Masrukan & Junaedi, 2015), mempengaruhi hasil belajar (Rahman, Nursalam & Tahir, 2015). Selanjutnya, penelitian Alghamdi (2016) menemukan kecemasan berpengaruh terhadap kognitif, emosional, fisik, perilaku, dan prestasi akademik. Hasil penelitian Siswati (2017) menunjukkan terdapatnya pengaruh negatif signifikan motivasi berprestasi terhadap kecemasan menghadapi ujian.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kondisi kelas yang tidak kondusif, pemecahan masalah yang rumit, kurangnya kemampuan yang dimiliki oleh pendidik ketika penyampaian materi dan adanya harapan dari orang-orang disekitar terhadap hasil yang bagus (Aniditya, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian Sugiyatno, Priyanto, dan Riyanti (2017) kurangnya dukungan dari lingkungan belajar, sulitnya pemecahan masalah, adanya pengalaman buruk di masa lalu, motivasi yang kurang, dan rendahnya kesiapan belajar menjadi faktor penyebab individu mengalami kecemasan. Kurangnya persiapan menyebabkan remaja mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Selanjutnya, penelitian Fidment (2012) membuktikan persiapan menjadi kunci strategi koping yang beradaptasi pada kecemasan yang dirasakan.

Variabel *antecedence* dalam penelitian ini adalah kesiapan belajar dengan alasan kesiapan belajar merupakan salah satu dari berbagai faktor penyebab kecemasan. Kesiapan belajar merupakan seluruh bagian dari individu yang menyebabkannya siap untuk memberikan respon atau jawaban pada suatu cara tertentu terhadap sebuah proses pembelajaran (Husdarta & Yudha: 2013; Slameto, 2003; Sutikno, 2013). Mulyani (2013) mengatakan bahwa kesiapan adalah hal yang penting untuk meraih kesuksesan dalam kegiatan belajar. Untuk sukses dalam belajar dibutuhkan kesiapan fisik berupa kesehatan jasmani dan kesehatan mental meliputi intelegensi. Kesiapan belajar dapat memprediksi keberhasilan seseorang dalam mengikuti ujian yang ditunjukkan dengan hasil belajar. Penelitian Hakim (2012) menunjukkan adanya hubungan antara kesiapan belajar dengan prestasi belajar. Individu yang memiliki kesiapan belajar yang matang dapat memprediksi prestasi belajarnya akan baik dan sebaliknya, individu dengan kesiapan belajar yang rendah dapat memprediksi prestasi belajarnya akan rendah.

Kesiapan belajar berpengaruh terhadap hasil belajar (Sinta, 2017), keaktifan dalam pembelajaran (Zulkarnain, 2010), berpengaruh terhadap motivasi dan

keberhasilan siswa (Kirmizi, 2015). Selanjutnya, penelitian Sulistyarini (2012) menunjukkan kesiapan di pengaruhi oleh motivasi dan pengalaman.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesiapan individu dalam belajar yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu itu sendiri seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Faktor internal yaitu faktor yang ada pada diri individu itu sendiri yang meliputi faktor jasmani yang menyangkut kesehatan dan faktor psikologis yaitu intelegensi, kematangan, keterampilan, dan kecemasan (Wahyuni, 2005). Sejalan dengan tersebut penelitian yang dilakukan oleh Rizka (2014) menunjukan adanya hubungan antara kesiapan dengan kecemasan menghadapi *real teaching* pada mahasiswa.

Maka rumusan masalahnya adalah apakah ada Pengaruh Kesiapan Belajar terhadap Kecemasan Remaja SMA Menghadapi Ujian?. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh kesiapan belajar terhadap kecemasan pada remaja SMA dalam menghadapi ujian. Manfaat penelitian yaitu diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi kepada siswa mengenai pengaruh kesiapan belajar terhadap kecemasan menghadapi ujian, agar baik siswa, orang tua ataupun guru lebih mempersiapkan siswa dengan memberikan dukungan dalam proses belajar sehingga siswa merasa memiliki kesiapan dalam menghadapi ujian dan dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa dengan melakukan proses belajar yang optimal.

Kesiapan belajar

Menurut Soemanto (2006) mengatakan kesiapan merupakan suatu proses yang berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Nasution (2009) kesiapan (*readiness*) merupakan suatu kondisi yang mendahului kegiatan itu sendiri. Tanpa adanya kesiapan, kegiatan dalam proses pembelajaran tidak akan terjadi. Pra kondisi ini terdiri atas motivasi, perkembangan kesiapan dan perhatian. Selain itu, Rusly (2012) mengatakan kesiapan (*readiness*) terdiri dari keadaan dan proses.

Menurut Sinta (2017) kesiapan belajar merupakan suatu kesatuan usaha untuk melengkapi kemampuan yang dimilikinya dalam mengambil tindakan/ memberi respon dari apa yang akan/sedang dihadapinya dalam belajar. Menurut Slameto (2003) kesiapan belajar adalah suatu hal yang dilakukan dikondisi awal suatu kegiatan belajar, guna mengetahui kesiapan seseorang dalam memberi respon yang ada pada diri sendiri untuk tercapainya tujuan pengajaran tertentu. Menurut Djamarah (2002) mengatakan kesiapan belajar merupakan kesiapan fisik, psikis dan materil.

Jadi dapat disimpulkan kesiapan belajar adalah keadaan, proses dan suatu usaha belajar yang dilakukan untuk mengawali kegiatan berupa kesiapan fisik, psikis, dan materil.

Faktor kesiapan dapat mempengaruhi siswa secara psikologis dalam proses pembelajaran. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan siswa

dalam proses pembelajaran menurut Soemanto (2006) yaitu. (1) Perlengkapan dan pertumbuhan fisiologis; ini menyangkut pertumbuhan terhadap kelengkapan pribadi seperti tubuh pada umumnya, alat-alat indera, dan kapasitas intelektual. (2) Motivasi; yang menyangkut kebutuhan, minat serta tujuan-tujuan individu untuk mempertahankan serta mengembangkan diri. Motivasi berhubungan dengan sistem kebutuhan dalam diri manusia serta tekanan-tekanan lingkungan.

Prinsip kesiapan belajar menurut Slameto (2003) yaitu (1) Seluruh aspek perkembangan saling berinteraksi (saling mempengaruhi). (2) Perlunya kematangan pada jasmani dan rohani untuk dapat memperoleh manfaat dari pengalaman, (3) adanya pengaruh yang positif antara pengalaman terhadap kesiapan seorang individu, (4) kesiapan dasar terbentuk pada diri individu karena adanya suatu kegiatan tertentu.

Untuk dapat memenuhi kebutuhan psikologis dalam proses pembelajaran dibutuhkan kesiapan belajar berupa kemampuan, kemauan dan rasa percaya. Menurut Warner, Christie dan Choy (1998) kondisi kesiapan belajar mencakup beberapa aspek: (1) Kemampuan (*ability*), mempunyai kemampuan pra syarat sebagai dasar untuk mencapai pengetahuan yang lebih tinggi, dapat menguraikan konsep pelajaran sesuai dengan pemahaman yang dimiliki, mengingat kembali materi pelajaran yang telah diterangkan, membuat kesimpulan berdasarkan materi yang telah dibahas dan cepat dalam mengenali stimulus belajar. (2) Kemauan (*willingness*), bersedia mengerjakan tugas atau pelajaran sekolah, kesediaan meluangkan waktu untuk belajar, harapan belajar untuk memperoleh nilai yang baik dan kesadaran secara afektif bahwa belajar adalah tugas yang harus dilakukan. (3) Rasa kepercayaan diri (*confidence*), pantang menyerah dalam menghadapi setiap hambatan dalam belajar, mempunyai sifat optimis, percaya terhadap manfaat belajar, mandiri dalam mengerjakan setiap tugas dan tes serta memiliki inisiatif dalam setiap kegiatan belajar.

Kecemasan Ujian

Kecemasan didefinisikan sebagai respons terhadap ancaman jangka panjang yang tidak dapat diprediksi, sebuah respon yang mencakup perubahan fisiologis, afektif, dan kognitif (Davis, 2010 & Grillon, 2008). Kecemasan adalah reaksi alami manusia dan berfungsi sebagai fungsi psikologis yang dirasakan oleh banyak orang tanpa memandang usia (Hashempour, 2014).

Spielberger dan Sarason (2005) menyebutkan bahwa kecemasan tes adalah kecemasan yang dirasakan seseorang pada saat tes dilaksanakan. Ghammari, Rafeie dan Kiani (2015) mengatakan bahwa kecemasan tes atau ujian mengacu bentuk dasar dari situasi yang lebih spesifik, tingkat tekanan yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan pada saat menghadapi tes atau ujian. Seseorang yang mengalami kecemasan dalam tes pada umumnya cenderung melihat hasil tes dan pada khususnya melihat situasi tes sebagai suatu ancaman. Shabbir dan Naeem (2013) mengatakan kecemasan memiliki efek buruk dan negatif dalam proses ujian.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan tes atau ujian adalah reaksi kecemasan terhadap ancaman kegagalan pada saat pelaksanaan ujian yang akan berdampak negatif pada siswa. Kecemasan tes atau ujian dapat menghambat kemampuan seseorang dalam mencapai hasil tes atau ujian yang memuaskan. Kecemasan ujian yang dirasakan siswa disebabkan oleh tekanan, ketakutan dan kekhawatiran akan suatu hal.

Spielberger (dalam Auliani, 2010) menjelaskan kecemasan menjadi 5 tahapan / komponen, yaitu : (1) *Evaluation Situation*, mengevaluasi suatu situasi yang dapat merangsang timbulnya kecemasan. Situasi yang dimaksud adalah situasi yang mengancam yang menyebabkan timbulnya kecemasan. (2) *Perception of Situation*, dimana suatu individu memberi penilaian terhadap suatu situasi yang mengancam berdasarkan dari kemampuan, sikap dan pengalaman masa lalu individu. (3) *Anxiety State Reaction*, jika suatu situasi tersebut mengancam dan dinilai sebagai sesuatu yang berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul berupa kecemasan sesaat yang melibatkan reaksi fisiologis, seperti jantung berdegup tidak normal, kegelisahan, sakit perut dan tekanan darah meningkat. (4) *Cognitive Reappraisal*, individu mencari solusi untuk mengurangi, mengatasi dan menghilangkan perasaan yang mengancam dengan pertahanan diri atau dengan meningkatkan motorik atau aktifitas kognisi. (5) *Coping*, dengan menggunakan *defence mechanism* (mekanisme pertahanan) seperti dengan proyeksi atau rasionalisasi untuk mengurangi kondisi kecemasan yang dapat berdampak negatif bagi kehidupan individu.

Dimensi kecemasan menurut Sarason (dalam Cassady & Johnson, 2002) terdiri atas 2 dimensi kecemasan yaitu Emosionalitas dan kekhawatiran. Dimana (1) Emosionalitas diketahui dengan respon fisiologis. Emosionalitas termasuk dalam suatu komponen afektif dari kecemasan tes, yaitu menggambarkan respon-respon dari rasa tegang (*nervous*), *galvanic*, pusing, mual, respon detak jantung, rasa takut, khawatir merupakan reaksi fisiologis yang tidak menyenangkan pada situasi ujian. (2) Kekhawatiran dalam kecemasan tes yaitu menyangkut performa kognisi seseorang, mengenai pikiran tentang penilaian diri yang negatif yaitu membandingkan diri dengan orang lain, khawatir yang berlebihan atas evaluasi, takut akan suatu kegagalan, percaya diri yang rendah dan merasa tidak siap. Kekhawatiran dapat dikatakan sebagai sesuatu yang lebih menentukan kinerja individu dalam mengerjakan tes atau sebagai hal yang paling berpengaruh yang dapat menyebabkan penurunan kinerja. Dalam dimensi ini dikatakan sebagai dimensi kognitif dari kecemasan meliputi pemikiran negatif yang menyebabkan suatu peristiwa tidak dapat untuk dikendalikan mengenai peristiwa yang akan datang dan merupakan stimulus menakutkan yang tidak benar adanya.

Karakteristik respon kecemasan menurut Sarason (1978), yaitu : (1) Situasi dilihat sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam. (2) Individu melihat dirinya sebagai orang yang tidak efektif atau tidak cukup bisa untuk mengerjakan soal. (3) Individu berfokus pada konsekuensi yang tidak diinginkan dari ketidakmampuan dirinya. (4) Keinginan untuk menyalahkan diri begitu sehingga mengganggu kinerja kognitif terhadap ujian. (5) Individu beranggapan dan mengantisipasi kegagalan karena orang lain.

Sarason (1978) mengatakan bahwa karakteristik bisa dikaitkan dengan situasi melalui pengalaman. Kecemasan dapat dikaitkan dengan situasi, dan pengalaman yaitu: (1) Kecemasan dapat dialami dalam situasi yang teridentifikasi dengan baik, secara umum dilihat sebagai tekanan yang dirasakan individu sehingga tidak dapat merespons stimulus secara baik. (2) Bisa dialami dalam situasi ambisius dimana individu harus menyusun suatu persyaratan tugas dan harapan pribadi. (3) Hal tersebut juga terkait dengan situasi yang diidentifikasi dengan cara yang istimewa (hubungan interpersonal dengan kelompok teman sebaya tertentu, anggota keluarga, tokoh otoritas perempuan, lawan jenis, situasi yang membutuhkan kemampuan verbal, matematika, spasial atau motorik).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart (2007), yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor dari dalam terdiri dari (1) pengalaman, kecemasan bersumber pada hal yang pernah dialami dan adanya reaksi dalam kondisi tertentu. (2) Adanya respon stimulus, kemampuan dalam mengatasi rangsangan dapat mempengaruhi respon individu terhadap tingkat kecemasan. (3) Gender, jenis kelamin dapat mempengaruhi kecemasan individu. Perempuan lebih merasakan kecemasan, peka dengan emosinya dan cenderung melihat peristiwa secara mendetail, sedangkan laki-laki cenderung berfikir global. (4) Usia, semakin bertambah usia dan semakin dewasa seseorang maka pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki semakin matang dalam menghadapi kecemasan. Faktor dari luar terdiri dari (1) Dukungan keluarga, seperti memberikan semangat dan motivasi dapat menyebabkan individu merasa lebih siap menghadapi permasalahan sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami. (2) Kondisi lingkungan, merupakan salah satu faktor positif yang mendorong individu menjadi lebih matang dan dapat menjadi faktor yang negatif ketika individu tersebut tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Colhun dan Acocella (dalam Safaria, 2009) menyebutkan bahwa terdapat tiga reaksi yang merupakan aspek-aspek kecemasan yang meliputi (1) Reaksi emosional yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan seperti tekanan, tidak dapat berfikir jernih, keprihatinan, mencela diri sendiri atau orang lain. (2) Reaksi kognitif yaitu khawatir tentang sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan pasti, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi permasalahan, kepercayaan diri rendah, merasa tidak siap dan takut akan kegagalan. (3) Reaksi fisiologis yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas yang lebih cepat sulit bernafas dan mulut kering.

Kecemasan dapat timbul pada individu yang memiliki kecemasan dasar tinggi maupun kecemasan dasar rendah dalam suatu situasi. Kecemasan (*anxiety*) dapat dilihat dalam rentan ringan, sedang dan berat.

Hawari (2011), membagi kecemasan menjadi 4, yaitu: (1) Kecemasan ringan, merupakan sesuatu yang normal terjadi agar individu lebih merasa waspada, meningkatkan kesadaran, lebih berkreasi serta untuk meningkatkan motivasi

belajar. (2) Kecemasan sedang, menjadikan individu memusatkan perhatian untuk masalah yang dianggap penting serta mengesampingkan masalah yang lain yang dianggap kurang penting sehingga individu dapat lebih selektif dalam mengatasi kecemasan tersebut. Hal yang biasanya dirasakan yaitu mengalami peningkatan kelelahan, denyut jantung berdebar tidak normal, pernafasan lebih meningkat, berbicara tidak teratur, mengalami ketegangan otot, menurunnya konsentrasi, mudah lupa dan mengalami emosi yang tidak stabil. (3) Kecemasan berat, terlalu memikirkan permasalahan secara berlebihan, spesifik, terinci dan kesulitan untuk berfikir jernih. Individu dengan kecemasan berat dapat mengurangi lahan persepsi serta membutuhkan pengarah dari orang lain agar dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. (4) Panik, merupakan tahap dimana individu merasa terpengaruh, merasakan ketakutan yang berlebih serta teror karena adanya kehilangan kendali. Gejala atau tanda yang dirasakan pada keadaan ini yaitu susah untuk bernafas, pucat, pembicaraan tidak terkontrol dan teratur, mengalami delusi, halusinasi, berteriak, menjerit serta tidak dapat merespon suatu perintah.

Remaja

Remaja merupakan fase yang berbeda dari siklus perkembangan manusia. Remaja merupakan suatu transisi yang terdapat dalam kehidupan manusia yaitu transisi dari masa kanak-kanak menuju tahap dewasa (Jaworska & MacQueen, 2015; Suntrock, 2002). Remaja disebut sebagai *adolescence* yang artinya dalam proses perkembangan atau tumbuh menjadi dewasa (Desmita, 2005). Masa remaja merupakan pencarian identitas diri (Purwadi, 2004). Selanjutnya, penelitian (Behrman, Kliegman & Jenson, 2004) mengatakan rentan usia remaja awal yaitu 10 - 13 tahun, remaja madya yaitu 13-17 tahun dan remaja akhir berkisar 17 – 20 tahun.

Masa remaja menurut Mathyssek (2014) merupakan proses perkembangan pubertas yang ditandai dengan perkembangan fisik, perkembangan karakteristik seksual dan sekunder. Pubertas merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan pada remaja.

Jadi dapat disimpulkan remaja adalah merupakan proses perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, karakteristik seksual dan sekunder serta proses pencarian jati diri dengan rentan usia 10-20 tahun.

Kesiapan belajar dan kecemasan menghadapi ujian

Ujian merupakan instrumen yang dinilai paling objektif dalam membuat gambaran terhadap siswa. Situasi ujian yang dipenuhi dengan ketidakpastian serta hasil ujian yang akan sangat berpengaruh pada kehidupan di masa yang mendatang yang menyebabkan tidak sedikit dari siswa mengalami stres dan selalu dihindangi kecemasan karena khawatir akan ketidakihtungan (Agustiar & Azmi, 2010).

Kecemasan ujian berkaitan dengan tekanan yang dihadapi siswa untuk mencapai nilai yang tinggi saat ujian, ketakutan bila tidak mampu melewati ujian,

konsekuensi yang harus diterima bila tidak mampu lulus dalam ujian tersebut, serta persiapan belajar yang kurang dalam menghadapi ujian merupakan alasan terjadinya kecemasan saat ujian (Widyartini & Diniarti, 2016).

Kecemasan dalam menghadapi ujian disebabkan oleh faktor kurangnya kesiapan belajar pada siswa. Dari penelitian yang dilakukan oleh Himmi dan Azni (2017) diperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kesiapan belajar dengan kecemasan matematika pada siswa. Kesiapan belajar siswa dipengaruhi oleh kondisi internal dan eksternal. Faktor dari dalam meliputi kecakapan, keterampilan, kemampuan dan kecerdasan, sedangkan faktor dari luar berasal dari lingkungan keluarga, dan masyarakat sekitar (Krisnamurti, 2017).

Penelitian Nurvaeni (2015) menemukan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kesiapan. Penelitian Rokhanawati dan Rizka (2014) menemukan adanya hubungan antara kesiapan dengan tingkat kecemasan menghadapi *real teaching*. Sesuatu dapat dikerjakan dengan hasil yang baik apabila terdapat kesiapan yang matang pada diri individu. Individu dengan kesiapan matang dapat mengontrol kecemasan. Hal tersebut didukung oleh karena adanya faktor pengalaman, keterampilan, dan pengetahuan (Isharyanti, 2011). Keterkaitan dengan teori sebelumnya membuktikan adanya pengaruh negatif signifikan kesiapan terhadap kecemasan menghadapi ujian.

Hipotesa

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas di dapatkan satu hipotesis kerja yaitu pernyataan yang menyatakan adanya pengaruh kesiapan belajar terhadap kecemasan menghadapi ujian.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Penelitian kuantitatif yaitu suatu proses untuk menemukan pengetahuan, mencari hubungan antar variabel dan menguji suatu teori dengan menggunakan data berupa angka (numerikal) yang diolah menggunakan metode statistik (Azwar, 2012). Desain penelitian korelasi yaitu suatu teknik statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antar dua variabel (Winarsunu, 2009). Dua variabel tersebut disebut sebagai variabel X (bebas) dan variabel Y (terikat).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian berjumlah 167 siswa jurusan IPA dan IPS. Teknik pengambilan sampling menggunakan *insidental sampling*, yaitu suatu pengambilan data yang dilakukan secara kebetulan (Sugiyono, 2008).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) yaitu kesiapan belajar dan variabel terikat (Y) adalah kecemasan.

Kesiapan belajar adalah suatu usaha belajar yang dilakukan untuk mengawali kegiatan berupa kesiapan fisik, psikis, dan materil. Kesiapan belajar merupakan keseluruhan kondisi siswa yang meliputi kemampuan (*ability*), kemauan (*willingness*), dan kepercayaan diri (*confidence*) dengan menggunakan alat ukur instrumen berupa skala kesiapan belajar (Novitasari, 2003). Memiliki jumlah item sebanyak 40 item (Cronbach Alpha = 0.836 – 0.915). Contoh dari pernyataannya adalah “*Saya merangkum pembahasan pelajaran yang telah diterangkan.* Berdasarkan hasil *try out* yang telah dilakukan, skala kesiapan belajar memiliki indeks validitas item berkisar 0.303 – 0.695 Dalam skala tersebut ada 4 item yang gugur dan 36 item yang valid dengan reliabilitas *Cronbach’s Alpha* sebesar 0.938.

Kecemasan tes atau ujian adalah reaksi kecemasan terhadap ancaman kegagalan pada saat pelaksanaan ujian yang akan berdampak negatif pada siswa. Alat ukur yang digunakan yaitu *Test Anxiety Scale* (TAS) dari Sarason (1978) yang terdiri dari 37 butir item. (Cronbach’s Alpha = 0.87). Contoh butir itemnya yaitu “*saya merasa siswa lain memiliki persiapan yang lebih baik dari saya dalam menghadapi ujian*”. Setelah dilakukan *try out* pada skala *Test Anxiety Scale* (TAS), didapatkan 10 item yang gugur dan tersisa 27 butir item yang valid. Skala kecemasan ujian (*Test Anxiety Scale*) memiliki indeks validitas item berkisar 0.320 – 0.699 dan reliabilitas *Cronbach’s Alpha* = 0.910.

Skala yang disajikan dibagi menjadi dua kelompok item (pernyataan), yaitu item *favorable* (yang isinya mendukung, memihak atau menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur) dan item *unfavorable* (yang isinya tidak mendukung atau tidak menunjukkan ciri adanya atribut yang diukur. Jawaban dari setiap item mempunyai gradasi atau tingkatan dari sangat tidak setuju – sangat setuju dan dibedakan menjadi empat yaitu: (1) STS: Jika jawaban sangat tidak setuju, (2) TS: Jika jawaban tidak setuju (3) S: Jika jawaban setuju (4) SS: Jika jawaban sangat setuju. Masing-masing tingkatan memiliki nilai yang berbeda-beda. Jika item tersebut *favorable* maka dari tingkatan Sangat Setuju (SS) diberikan skor 4 hingga Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan skor 1. Sedangkan jika item tersebut *unfavorable* maka dari tingkatan Sangat Setuju (SS) diberikan skor 1 hingga Sangat Tidak Setuju (STS) diberikan skor 4.

Prosedur dan Analisis data

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan yaitu dimulai dari mengajukan rancangan dari berupa latar belakang, kajian pustaka, dan metode penelitian. Kemudian dilakukan penyusunan instrumen penelitian berupa skala. Skala yang digunakan adalah skala kesiapan belajar (Novitasari, 2003) sebagai

variabel (X) dan skala kecemasan *Test Anxiety Scale* (TAS) disusun oleh Sarason (1978) yang di adaptasi langsung oleh peneliti sebagai variabel (Y).

Tahap kedua peneliti melakukan uji coba skala (*try out*) di SMA Shalahuddin Malang yang jumlah subjeknya adalah 60 siswa kelas XII yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas item dari masing-masing skala. Item-item yang tidak valid dan reliabel akan digugurkan terlebih dahulu sebelum disebar kembali saat turun lapang. Selanjutnya akan diadakan turun lapang untuk menyebarkan skala pada tanggal 21 februari yang di laksanakan di SMA 1 Masbagik menggunakan 167 subjek pada jurusan IPA dan IPS.

Pada tahap terakhir, peneliti melakukan analisis data. Setelah penyebaran yang dimulai dari *try out* hingga turun lapang dan data sepenuhnya telah terkumpul, kemudian peneliti melakukan pengolahan data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Menurut Sugiyono (2008) menjelaskan bahwa analisis regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Analisis regresi sederhana juga digunakan untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari variabel kriterium (Y) dan variabel prediktor (X) yang memiliki bentuk hubungan linier (Winarsunu, 2009). Dimana analisis regresi sederhana digunakan untuk mengukur pengaruh variabel independen yaitu kesiapan belajar dan variabel dependen kecemasan menghadapi ujian.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada kelas XII jurusan IPA dan IPS yang akan menghadapi ujian sebanyak 167 subjek. Diperoleh beberapa hasil setelah melakukan penelitian yang tercantum pada tabel-tabel berikut ini :

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian (N = 167)

Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia		
17 tahun	85	50.9%
18 tahun	79	47.3%
19 tahun	3	1.8%
Jenis kelamin		
Laki-laki	65	38.9%
Perempuan	102	61.1%

Jurusan		
IPA	56	33.5%
IPS	111	66.5%

Berdasarkan deskripsi subjek dari tabel 1, terdapat 167 subjek yang tergabung dalam penelitian. Pada kategori usia terdapat rentan usia yaitu 17-19 tahun. Tabel deskripsi subjek tersebut mengungkapkan bahwa usia 17 tahun memiliki presentase yang paling dominan, yaitu dengan 50.9%, kemudian usia 18 tahun dengan presentase 47.3% dan usia 19 tahun dengan presentasi 1.8% yang merupakan rentan usia yang dengan frekuensi paling kecil. Ditinjau dari jenis kelamin, subjek perempuan dengan presentase mencapai 61.1%, sedangkan subjek laki-laki dengan presentase 38.9%. Artinya bahwa subjek perempuan lebih mendominasi daripada subjek laki-laki. Jika dilihat dari segi jurusan, yaitu jurusan IPA dan IPS, maka dalam penelitian ini siswa jurusan IPS lebih mendominasi dengan presentase 66.5% jika dibandingkan dengan siswa yang mengambil jurusan IPA dengan presentase 33.5%.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Taraf Signifikan	Keterangan
Kesiapan Belajar	0.236	Normal
Kecemasan Ujian	0.504	Normal

Berdasarkan uji normalitas pada tabel 2 dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* membuktikan bahwa taraf signifikan variabel kesiapan belajar sebesar 0.236 dan taraf signifikan dari variabel kecemasan ujian sebesar 0.504. Hasil data yang diperoleh dari uji normalitas dengan taraf signifikan (*Asymp, sig 2-tailed*) uji *Kolmogorov Smirnov* lebih dari 0.05 maka variabel tersebut dapat dikatakan normal. Jadi, dapat disimpulkan kedua variabel tersebut terdistribusi normal.

Tabel 3. Mean, Standar Deviasi & Korelasi

Variabel	Mean	S.D	X	Y
Kesiapan Belajar	2.54	0.30	-0.339	1
Kecemasan Ujian	2.59	0.94	1	-0.339

Berdasarkan *mean*, standar deviasi dan korelasi dari tabel 3, mengungkapkan bahwa nilai rata-rata dari variabel kesiapan belajar sebesar 2.54 dengan nilai standar deviasi sebesar 0.30. Sedangkan, nilai rata-rata dari variabel kecemasan ujian sebesar 2.59 dengan nilai standar deviasi sebesar 0.94. Dari uji korelasi

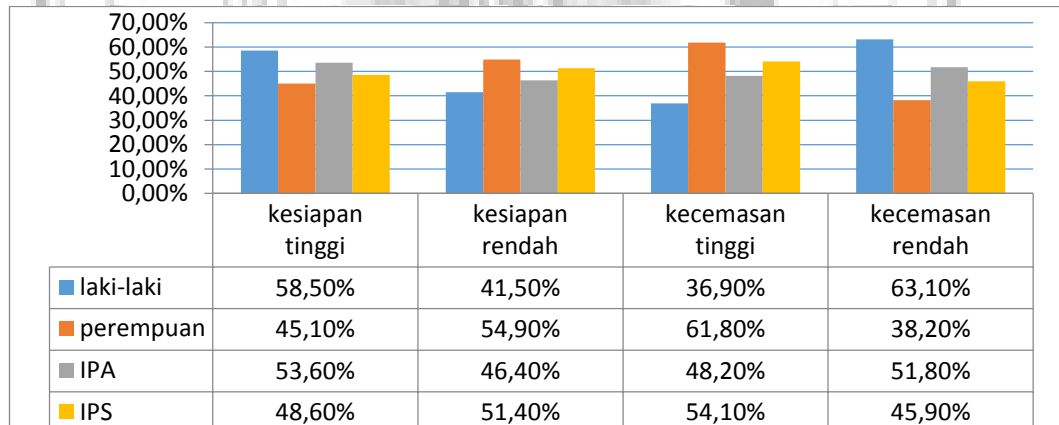
didapatkan hasil hubungan yang negatif antara kesiapan belajar dengan kecemasan ujian sebesar -0.339 .

Tabel 4. Kategorisasi

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Kesiapan Belajar	Tinggi	T-Score > 50	84	50.3%
	Rendah	T-Score < 50	83	49.7%
Kecemasan Ujian	Tinggi	T-Score > 50	87	52.1%
	Rendah	T-Score < 50	80	47.9%

Berdasarkan kategorisasi dari tabel 4 menggunakan *T-Score* didapatkan hasil bahwa 50.3% atau terdiri dari 84 siswa memiliki kesiapan belajar yang tinggi, sedangkan pada kategori rendah memiliki presentase 49.7% atau terdiri dari 83 siswa. Presentase pada kecemasan ujian menunjukkan 52.1% yaitu 87 siswa terindikasi mengalami kecemasan tinggi sedangkan pada kategori rendah memiliki presentase 47.9% yang terdiri dari 80 siswa.

Tabel 5, Grafik mean ditinjau dari jenis kelamin dan jurusan



Berdasarkan grafik pada tabel 5, ditinjau dari jenis kelamin, diketahui bahwa siswa laki-laki memiliki kesiapan belajar yang lebih tinggi dengan presentase sebesar 58.50% dibandingkan dengan siswa perempuan dengan presentase 45.10%. Selanjutnya, kecemasan lebih dirasakan oleh siswa perempuan dengan presentase sebesar 61.80%, sedangkan siswa laki-laki dengan presentase sebesar 36.90%. Ditinjau dari jurusan, diketahui bahwa siswa dengan jurusan IPA memiliki kesiapan yang lebih tinggi dengan presentase sebesar 53.60%, sedangkan siswa dengan jurusan IPS dengan presentase sebesar 48.60%. Selanjutnya, kecemasan lebih dirasakan oleh siswa dengan jurusan IPS dengan presentase sebesar 54.10%, sedangkan siswa dengan jurusan IPA memiliki presentase sebesar 48.20%.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Varibel	Koefisien Regresi (B)	Koefisien Determinan (r^2)	Signifikansi	Keterangan
Kesiapan Belajar	-1.106	0.115	0.000	Berpengaruh Negatif

Catatan : Y = Kecemasan Menghadapi ujian

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada tabel 6, diketahui bahwa koefisien regresi (B) sebesar -1.106, dapat di asumsikan bahwa setiap kenaikan 1 nilai variabel kesiapan belajar diikuti oleh penurunan kecemasan ujian sebesar 1.106, dan sebaliknya, jika terjadi penurunan 1 nilai variabel kesiapan belajar tentu diikuti oleh kenaikan kecemasan ujian sebesar 1.106. Artinya bahwa adanya pengaruh negatif kesiapan belajar terhadap kecemasan ujian. Sedangkan nilai dari koefisien determinasi (r^2) ialah sebesar 0.115 yang artinya bahwa adanya sumbangan pengaruh kesiapan belajar terhadap kecemasan ujian sebesar 11.5% yang kemudian adanya sumbangan pengaruh dari faktor-faktor lain sebesar 88.5%. Hasil signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0.000 (<0.05) yang artinya bahwa kesiapan belajar berpengaruh signifikan terhadap kecemasan ujian. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dari hasil uji regresi linear sederhana yaitu adanya pengaruh negatif signifikan kesiapan belajar terhadap kecemasan ujian. Artinya bahwa semakin rendah kesiapan belajar maka semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian.

DISKUSI

Hasil analisis data mengungkapkan nilai koefisien regresi -1.106 dan signifikansi sebesar 0.000 (<0.05) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima sehingga kesiapan belajar berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan ujian. Artinya bahwa semakin tinggi kesiapan belajar siswa maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian. Dan sebaliknya, semakin rendah kesiapan belajar siswa maka kecemasan menghadapi ujian akan tinggi. Dari hasil uji koefisien korelasi sebesar -0.399. Angka yang negatif yang terdapat pada koefisien korelasi membuktikan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara kesiapan belajar dengan kecemasan menghadapi ujian. Hal serupa juga ditunjukkan dengan hasil Koefisien determinasi (r^2) menunjukkan variabel kesiapan belajar memberikan kontribusi pengaruh terhadap variabel kecemasan ujian dengan nilai presentase sebesar 0.115 atau 11.5% mempengaruhi dari variabel kecemasan dan 88.5% dipengaruhi oleh adanya faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi dari variabel kecemasan ujian.

Hasil penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizka dan Rokhanawati (2014), yang menunjukkan adanya hubungan kesiapan dengan tingkat kecemasan sebesar 47.6% dan 42.4% dipengaruhi oleh variabel lain. Selanjutnya, penelitian Nurvaeni (2015) menunjukkan adanya hubungan kesiapan dengan kecemasan sebesar 32.8% dan 76.2% dipengaruhi dari faktor-faktor yang lain. Artinya bahwa penelitian tersebut membuktikan adanya hubungan yang cukup kuat antara kesiapan dengan kecemasan. Sejalan dengan hal tersebut penelitian Himmi & Azni (2017) menunjukkan semakin tinggi kesiapan belajar maka kecemasan akan berkurang.

Ditinjau dari jenis kelamin didapatkan hasil bahwa siswa perempuan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi yaitu dengan presentase sebesar 61.80% dan siswa laki-laki dengan presentase sebesar 36.90%. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Eman, dkk (2012) menunjukkan siswa perempuan lebih merasakan kecemasan dengan rata-rata 48.72% dibandingkan dengan siswa laki-laki dengan rata-rata 40.54%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Attri dan Neelam (2013), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecemasan antara siswa laki-laki dengan perempuan. Dimana, siswa perempuan lebih merasakan kecemasan daripada siswa laki-laki. Penelitian Pena, Pellicioni dan Bono (2016), juga menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih cemas dibandingkan siswa laki-laki. Hal tersebut sejalan dengan Hawari (2011), mengatakan kecemasan lebih dirasakan oleh siswa perempuan dibandingkan dengan siswa laki-laki, dengan perbandingan 2 : 1.

Penelitian Mamuya, Elim dan Kandou (2016) mengatakan faktor yang menyebabkan siswa perempuan lebih cemas yaitu kurangnya kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki. Penelitian Sudrajat (2008) menyebutkan perempuan lebih cemas karena faktor guru, manajemen sekolah, dan kurikulum. Penelitian Ahmed (2015) menunjukkan bahwa perempuan lebih cemas daripada laki-laki disebabkan oleh perempuan lebih cenderung mengalami dan memendam kesedihan yang akan membawa pada keadaan depresi, stres, dan adanya perbedaan persepsi yang bersifat subjektif pada perempuan. Selanjutnya, penelitian Pasiak (2009) mengatakan siswa perempuan memiliki resiko dua kali lipat mengalami kecemasan dibandingkan siswa laki-laki.

Hasil penelitian berdasarkan jurusan menunjukkan bahwa siswa dengan jurusan IPS memiliki kecemasan yang lebih tinggi dengan presentase sebesar 54.10% sedangkan siswa dengan jurusan IPA dengan presentase 48.20%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratu (2013) yang menunjukkan bahwa siswa dengan jurusan IPS lebih merasakan kecemasan dengan presentase 63.90% dibandingkan siswa dengan jurusan IPA dengan presentase 57.63%. Hal tersebut disebabkan oleh sulitnya memecahkan permasalahan pada mata pelajaran akuntansi yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Penelitian Nugroho (2013) menunjukkan adanya perbedaan faktor kurikulum dapat menyebabkan kecemasan yaitu jurusan IPS memiliki kurikulum yang lebih sulit dibandingkan dengan jurusan IPA.

Penelitian Agustiar dan Asmi (2010), menunjukan bahwa remaja mempersepsikan kecemasan ujian sebagai sesuatu yang dianggap sulit, mengancam, merasa tidak sanggup untuk menyelesaikannya serta terfokus pada bayangan akan kegagalan atau memikirkan konsekuensi buruk yang akan dialami.

Istilah kecemasan adalah emosi instan dan sesaat yang dapat segera berdampak pada kognisi individu dalam kondisi tertentu dan membuat seseorang merasa khawatir, sesak dan gugup, semua kejadian ini dapat sangat mempengaruhi proses ingatan dan pembelajaran (Bigdeli, 2010; MacIntyre, 1995). Temuan penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi ujian pada kategori yang tinggi. dengan presentase 52.15% dan kategori yang rendah pada presentase 47.9%. Tingkat kecemasan yang rendah dan terkendali bisa bermanfaat, tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap hubungan sosial dan pribadi seseorang, dan menyebabkan masalah fisik dan emosional. (Herrero, Sandi, & Venero, 2006).

Hasil penelitian ini membuktikan hipotesa penelitian diterima bahwa adanya pengaruh ataupun hubungan negatif signifikan antara kesiapan belajar dengan kecemasan menghadapi ujian dengan presentase pengaruh sebesar 11.5% yang merupakan presentase yang tidak terlalu tinggi. Beberapa faktor lain yang mempengaruhi kecemasan ujian seperti *self efficacy* (Hartono, 2012; Riani & Rozali, 2014), kecerdasan emosi (Perdana, 2017), jenis kelamin (Eman, dkk (2012), jurusan (Nugroho, 2013), *openness*, *neuroticism*, *agreeableness*, *conscientiousness*, religiusitas, *sense of humor*, *illness* (Atikah, 2011), hasil belajar (Rahman, Nursalam, & Tahir, 2015), prestasi akademik dan motivasi berprestasi (Siswati, 2017). Serta adanya faktor lain yang masih belum ditemukan dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian berikutnya.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan penelitian ini adalah : (1) membuktikan kesiapan belajar berpengaruh terhadap kecemasan ujian, (2) kesiapan belajar dalam penelitian ini berkontribusi sebesar 11.5% terhadap kecemasan ujian dan 85.5% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain, (3) semakin tinggi kesiapan belajar maka kecemasan menghadapi ujian akan semakin rendah dan demikian pula dengan semakin rendah kesiapan belajar tentu kecemasan dalam menghadapi ujian akan semakin tinggi. Implikasi dalam penelitian ini (1) diharapkan Pelayanan Konseling yang ada di sekolah lebih mengoptimalkan layanan preventif kepada siswa agar memiliki kesiapan yang matang dan dapat mengurangi tingkat kecemasan, (2) siswa lebih mempersiapkan diri saat akan menghadapi ujian. Saran dari peneliti yaitu untuk lebih diperluas, memperdalam dan melengkapi metode-metode penelitian yang dapat membantu dalam proses penelitian dan kepada peneliti berikutnya diharapkan agar lebih teliti dan memperdalam kajian baik itu variabel kesiapan belajar ataupun kecemasan menghadapi ujian.

REFERENSI

- Agustiar, W., & Asmi, Y. (2010). Kecemasan menghadapi ujian nasional dan motivasi belajar pada siswa kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*, 8, (1). (Dabkowska et al., 2011)
- Ahmed, Z., & Julius, S. H. (2015). Academic performances, resilience, depression, anxiety & stress among women college students. *Indian Journal of Positive Psychology*. 6, (4), 367-370.
- Akbar, D. (2015). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di fakultas psikologi universitas muhammadiyah Surakarta*. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Alghamdi, A.R. (2016). Test anxiety : Concept and implication. *Journal of Nursing and Health Science*, 5 (3), 112-115.
- Alwisol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Anditya, R. (2016). *Faktor-faktor kecemasan matematika*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Anita, I.W. (2014). Pengaruh kecemasan matematika (*mathematics anxiety*) terhadap kemampuan koneksi matematis siswa SMP. *Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika STKIP Siliwangi Bandung*, 3 (1), 125-132.
- Atikah. (2011). *Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan orang tua akan keselamatan remaja*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Attri, A.J., & Neelam. (2013). Academic anxiety and achievement of secondary school students - a study on gender differences. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 2 (1), 27-33.
- Auliani, R. (2010). *Hubungan antara tipe kecemasan dengan prestasi belajar statistik mahasiswa fakultas psikologi UIN Jakarta*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian (edisi XIII)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bigdeli, S. (2010). Affective learning: The anxiety construct in adult learners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 674-678.
- Cassady & Johnson. (2002). Cognitivetest anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295.

- Cowden, P. (2010). Communication and conflict: Anxiety and learning. *Research in Higher Education Journal*, 1, 1-9.
- Dabkowska, M., Araszkiewicz, A., Dabkowska, A., & Wilkosc, M. (2011). Separation Anxiety in Children and Adolescents. *Different Views of Anxiety Disorders*, (April 2015), 313–338. <https://doi.org/DOI: 10.5772/22672>.
- Darijani, N.N., Meter, I.G., & Negara, I.G. (2015). Analisis kesulitan belajar matematika siswa kelas V dalam implementasi kurikulum 2013 di SD Piloting kabupaten Gianyar tahun pelajaran 2014/2015. *E-journal PGSD*, 3 (1), 1-11.
- Davis M., Walker D. L., Miles L., & Grillon C. (2010). Phasic vs sustained fear in rats and humans: role of the extended amygdala in fear vs anxiety. *Neuropsychopharmacology*, 35, 105–135.
- Deb, S., Chatterjee, P., & Walsh, K. (2010). Anxiety among high school students in India: Comparisons across gender, school type, social strata and perceptions of quality time with parents. *Australian Journal of Educational and Development Psychology*, 10, 18-31.
- Degnan, K.A., Alamas, A.N., Fox, N.A. (2010). Temperament and the environment in the etiology of childhood anxiety. *J Child Psychol Psychiatry*, 51 (4), 497-517.
- Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Roskadarya.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2002. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dobson, C. (2012). *Effects of academic anxiety on the performance of students with and without learning disabilities and how students can cope with anxiety at school*. Thesis, Northern Michigan University.
- Eman, S., Dogar, I.A., Khalid, M., & Haider, N. (2012). Gender differences in test anxiety and examination stress. *Journal of Research Gate*, 9 (2), 80-85.
- Fidment, S. (2012). The objective structured clinical exams (OSCE): A qualitative study exploring the healthcare student's experience. *Student Engagement and Experience Journal*, 1 (1), 1-18.
- Fikry, T.R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1 (2), 108-115.
- Fitria, L. (2013). Perbedaan persiapan siswa yang hasil belajar tinggi dan rendah dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1 (2), 95-101.
- Ghammari, K.H., Rafeie, S.H., & Kiani, A.R. (2015). Effectiveness of cognitive restructuring and proper study skills in the reduction of tes anxiety

- symptoms among students in Khalkhal, Iran. *American Journal of Educational Research*, 3, (10), 1230-1236.
- Grant, D. M. (2013). *Handbook of Adolescent Health Psychology*, (May 2013). <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6633-8>
- Grillon C. (2002). Startle reactivity and anxiety disorders: aversive conditioning, context, and neurobiology. *Biol. Psychiatry* 52, 958–975.
- Hakim, F.N. (2012). *Hubungan antara kesiapan mengikuti tes ujian dengan prestasi belajar mata pelajaran produktif siswa SMKN 3 Wonosari*. Skripsi, Program Studi Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hashempour, S., & Mehrad, A. (2014). The effect of anxiety and emotional intelligence on students' learning process. *Journal of Educational & Social Policy*, 1, (2).
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbitan FK UI.
- Herrero, A. I., Sandi, C., & Venero, C. (2006). Individual differences in anxiety trait are related to spatial learning abilities and hippocampal expression of mineralocorticoid receptors. *Neurobiology of learning and memory*, 86(2), 150-159.
- Himmi, N., & Azni, A. (2017). Hubungan kesiapan belajar dan kecemasan matematika terhadap hasil belajar matematika siswa SMP. *Jurnal Pythagoras*. 6 (1), 22-30.
- Husdarta, & Yudha. (2013). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Ismawati, N., Masrukan, & Junaedi, I. (2015). Strategi dan proses berfikir dalam menyelesaikan soal pemecahan masalah berdasarkan tingkat kecemasan matematika. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*, 4 (2), 93-101.
- Jaworska, N., & MacQueen, G. (2015). Adolescence as an unique developmental period. *Journal of Psychiatry & Neurosciense*, 40 (5), 291-293.
- Kabsuro, M.S. (2015). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar remdial pada pembelajaran fiqih siswa kelas X di MAN Gandekan Bantul tahun ajaran 2014/2015*. Skripsi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Khair, Z. (2016). *Pengaruh religiusitas terhadap kecemasan menghadapi kematian yang dimediasi oleh sense of humor dan dimoderatori oleh illness pada penderita penyakit kronis di kabupaten lombok timur*. Tesis, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.

- Kirmizi, O. (2015). The influence of learner readiness on student satisfaction and academic achievement an online program at higher education. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 14 (1), 133-142.
- Kizilbash A. H. (2002). The effects of depression and anxiety on memory performance. *Arch. Clin. Neuropsychology*. 17, 57–67.
- Krisnamurti, T.F (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan kerja siswa SMK. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, 6 (1), 65-76.
- Lubis, Namora L. (2009). *Depresi tinjauan psikologis*. Jakarta : Kencana.
- MacIntyre, P. D. (1995). How does anxiety affect second language learning? A reply to Sparks and Ganschow. *The Modern Language Journal*, 79(1), 90-99.
- Mamuya, M.H., Elim, C., & Kandou, L.F. (2016). Gambaran tingkat kecemasan dengan pengukuran TMAS dan prestasi belajar siswa perempuan dan laki-laki kelas 1 SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal e-Clinic*, 4 (2), 1-5.
- Masruroh, L., & Reza, M.D. (2015). Pengaruh kecemasan siswa pada matematika terhadap hasil belajar matematika di SMP. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 3 (2), 175-186.
- Mathyssek, C. (2014). *The Development of Anxiety Symptoms in Adolescents*.
- Mendikbud akui siswa SMA Cemas hadapi UN. <https://jatim.antaranews.com/lihat/berita/86287/mendikbud-akui-siswa-sma-cemas-hadapi-un>.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P., & Haditono, S.R. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mulyani, D. (2013). Hubungan kesiapan belajar dengan prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2 (1), 27-31.
- Mursyidi, F. R (2010). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan tingkat kecemasan pada remaja kelas 3 Mu'Allimin pondok pesantren Al-Mukmin Sukoharjo*. Skripsi, Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Nadeem, M., Ali, A., Maqbool, S., & Zaidi, S. (2012). Impact of anxiety on the academic achievement of students having different mental abilities at University level in Bahawalpur (Southern Punjab) Pakistan. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4 (3), 519-528.
- Nashori, F. (2009). *Hubungan antara kecemasan dengan agresivitas*. Skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

- Nasution. (2009). *Berbagai pendekatan dalam proses belajar mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Novitasari, D. (2003). *Hubungan kesiapan belajar, kebiasaan belajar dengan prestasi akademik*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Nugroho, F.W., & Karyono (2014). Hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Faculty of Psychology Diponegoro University*, 1-9.
- Nurvaeni, I.A. (2015). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kesiapan menghadapi pensiun pada guru SD di kecamatan Sentolo kabupaten Kulon Progo tahun 2015-2016*. Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Okagu, J.O, Osah, M., & Umudjere, S.O (2016). Examination anxiety and academic performance : social studies approach. *International Journal of Educational Policy and Review*, 3 (1), 1-5.
- Orfus, S. (2008). The effect test anxiety and time pressure on performance. *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 46 (1), 118-133.
- Pasiak, T. (2009). *Unlimited potency of the brain*. Bandung: Penerbit Mizan Media Utama.
- Pena, M.I., Pellecioni, M.S., & Bono, R. (2016). Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students's academic achievement. *Journal of Social and Behavioral Sciences*, 228, 154-160.
- Perdana, F.S. (2017). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi ulangan akhir semester pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3 (9), 503-514.
- Pratiwi, M.D. (2014). *Upaya meminimalisir tingkat kecemasan menjelang ulangan kenaikan kelas melalui bimbingan belajar menggunakan teknik relaksasi progresif (Penelitian tindakan bimbingan dan konseling pada siswa VIID SMP Negeri 2 Sambirejo, Sragen tahun ajaran 2013/2014)*. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Purwadi. (2004). Proses pembentukan identitas diri remaja. *Jurnal Humanitas*, 1 (1), 43-52.
- Rahayu. (2018). *Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan memasuki pensiun dimediasi oleh penyesuaian sosial pada pegawai BUMN*. Tesis, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.

- Rahman, U., Nursalam, & Tahir, M.R (2015). Pengaruh kecemasan dan kesulitan belajar matematika terhadap hasil belajar matematika pada siswa kelas X MA Negeri 1 Watampone Kabupaten Bone. *Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, 3 (1), 86-102.
- Rana, R.A., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32 (2), 63-74.
- Ratu, N. (2013). *Perbedaan kecemasan siswa jurusan IPA, IPS dan bahasa dalam menghadapi ujian nasional*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga.
- Rizal. (2011). Hubungan antara tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan hasil belajar akuntansi siswa kelas IX SMA Negeri 1 Raha. *Selami IPS*. 1 (34), 65-74.
- Rizka, F., & Rokhanawati, D. (2014). *Hubungan kesiapan dengan tingkat kecemasan menghadapi real teaching pada mahasiswa div bidan pendidikan Anvullen Stikes 'Aisyah Yogyakarta*. Skripsi, Program Studi Bidan Pendidik jenjang D IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah, Yogyakarta.
- Rosliani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*, 5 (4), 744-749.
- Rudiansyah, A., & Yunus, M. (2016). Upaya guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*, 1 (1), 96-109.
- Safaria, T., & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen emosi : Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, John W. (2012). *Life-span Development Perkembangan Masa Hidup edisi ketigabelas jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Sarason, I.G. (1978). The test anxiety scale : concept and research. *Stress and Anxiety*, 5, 196-216.
- Shabbir, M.A., & Naeem, M.M. (2013). Test anxiety inventory (TAI): Factor analysis and psychometric properties. *Journal of Humanities and Social Science*, 8, (1), 73-81.
- Silva, A.T., & Loureio, S.G. (2014). The role of social skills in social anxiety of university students. *Paideia*, 24 (58), 223-232.

- Sinta, V. (2017). Pengaruh kesiapan belajar terhadap hasil belajar mata pelajaran ekonomi kelas X di SMA Bina Jaya Palembang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Ekonomi*, 1 (1), 11-20.
- Sistyningtyas, F. (2013). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi belajar matematika siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Kayen Pati*. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Siswati, E. (2017). *Pengaruh motivasi berprestasi terhadap kecemasan dalam ujian praktek yang di mediasi oleh efikasi diri*. Tesis, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Soemanto, W. (2006). *Psikologi pendidikan*. Jakarta :PT Rineka Cipta.
- Spielberger, C.D., & Sarason, I.G. (2005). *Stress and emotion : anxiety, anger & curiosity*. New York : Taylor & Francis Group.
- Stuart, G.W. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: Penerbit buku kedokteran.
- Sugiatno, Priyanto, D., & Riyanti, S. (2017). Tingkat dan faktor kecemasan matematika pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika FKIP Untan Pontianak*, 7-12.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sutikno, S. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thoomaszen, F. W., & Murtini. (2014). Manajemen stres untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional siswa sekolah menengah pertama. *Humanitas*, 11(2), 79-92.
- Torrance, H. (2004). Using action research to generate knowledge about educational practice. In G. Thom & R. Pring (Eds) *Evidence-based practice in education*. Maidenhead. Open university press.
- Van D.W. (2003). Spatial working memory deficits in obsessive compulsive disorder are associated with excessive engagement of the medial frontal cortex. *Neuroimage* 20, 2271–2280.
- Warner, D., Christie, G., & Choy, S. (1998). *Readiness of VET clients for flexible delivery including on-line learning*. Brisbane: Australian National Training Authority.

Widiyartini, N.W., & Diniarti, N.K. (2016). Tingakt ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 denpasar. *E-Journal Medika*, 5 (6), 1-6.

Winarsunu, (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang : UMM Press.

Yousefi, F., Talib, M.A., Mansor, M., Juhari, R., & Redzuan, M. (2010). The relationship test-anxiety and academic achievement among Iranian adolescents. *Asian Social Science*, 6 (5), 100-105.

Yulianingsih, E. (2008). *Hubungan antara obesitas dengan kecemasan memperoleh pasangan hidup pada perempuan dewasa awal*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Zulkarnain. (2010). *Pengaruh kesiapan belajar terhadap keaktifan siswa dalam pembelajaran IPS terpadu di kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Pekanbaru*. Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.



LAMPIRAN





LAMPIRAN 1

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

UJI VALIDITAS & RELIABILITAS

**Variabel kesiapan belajar
Tahap 1**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,933	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PT1	112,5500	241,540	,444	,931
PT2	112,6000	241,058	,418	,932
PT3	112,6000	241,329	,457	,931
PT4	112,2000	244,569	,214	,934
PT5	112,5667	244,894	,232	,933
PT6	112,6667	238,056	,521	,931
PT7	112,5333	238,118	,557	,930
PT8	112,4667	235,406	,629	,930
PT9	112,7500	240,157	,395	,932
PT10	112,3000	238,451	,528	,931
PT11	112,1833	235,373	,655	,930
PT12	112,3167	235,339	,584	,930
PT13	112,5500	240,625	,383	,932
PT14	112,2833	235,732	,622	,930
PT15	112,2833	235,969	,678	,929
PT16	112,7167	237,257	,516	,931
PT17	112,3500	239,282	,497	,931
PT18	112,6833	238,423	,578	,930

PT19	112,5000	243,814	,316	,932
PT20	112,5000	237,000	,531	,931
PT21	112,9167	234,891	,512	,931
PT22	112,7167	236,003	,663	,930
PT23	112,8000	243,417	,281	,933
PT24	112,4500	236,184	,622	,930
PT25	112,2500	237,919	,589	,930
PT26	112,6333	243,355	,363	,932
PT27	112,3333	234,836	,648	,930
PT28	112,6833	237,034	,530	,931
PT29	112,8833	246,749	,129	,935
PT30	112,9333	238,504	,471	,931
PT31	112,4333	235,809	,648	,930
PT32	112,3833	237,461	,543	,931
PT33	112,2833	237,834	,567	,930
PT34	112,3833	238,003	,555	,930
PT35	112,1167	239,190	,440	,932
PT36	112,2333	237,334	,567	,930
PT37	112,2833	240,071	,547	,931
PT38	112,2333	239,911	,506	,931
PT39	112,1667	242,073	,431	,932
PT40	112,5833	239,806	,421	,932

**Kesiapan Belajar
Tahap 2**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,938	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PT1	101,5333	218,694	,445	,937
PT2	101,5833	217,840	,438	,937
PT3	101,5833	217,976	,486	,936
PT6	101,6500	215,384	,521	,936
PT7	101,5167	214,898	,584	,936

PT8	101,4500	213,201	,614	,935
PT9	101,7333	217,453	,393	,937
PT10	101,2833	216,240	,506	,936
PT11	101,1667	212,921	,651	,935
PT12	101,3000	212,553	,595	,935
PT13	101,5333	218,660	,348	,938
PT14	101,2667	213,080	,627	,935
PT15	101,2667	213,080	,695	,935
PT16	101,7000	214,892	,505	,936
PT17	101,3333	216,701	,490	,936
PT18	101,6667	216,023	,564	,936
PT19	101,4833	221,135	,303	,938
PT20	101,4833	214,084	,545	,936
PT21	101,9000	211,888	,530	,936
PT22	101,7000	213,197	,676	,935
PT24	101,4333	213,504	,628	,935
PT25	101,2333	215,436	,580	,936
PT26	101,6167	220,647	,352	,937
PT27	101,3167	212,220	,654	,935
PT28	101,6667	214,734	,516	,936
PT30	101,9167	215,501	,485	,936
PT31	101,4167	213,468	,639	,935
PT32	101,3667	214,677	,550	,936
PT33	101,2667	214,945	,579	,936
PT34	101,3667	215,355	,555	,936
PT35	101,1000	216,363	,444	,937
PT36	101,2167	214,715	,567	,936
PT37	101,2667	217,114	,559	,936
PT38	101,2167	216,986	,515	,936
PT39	101,1500	219,011	,442	,937
PT40	101,5667	216,962	,425	,937

Kecemasan Ujian
Tahap 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,888	37

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	90,8500	186,265	,521	,883
K2	91,0167	181,068	,706	,879
K3	91,5667	191,301	,357	,886
K4	91,6000	187,702	,423	,884
K5	91,3833	193,020	,228	,888
K6	91,0667	182,504	,678	,880
K7	91,0000	183,831	,500	,883
K8	91,4833	182,017	,542	,882
K9	91,2833	182,579	,691	,880
K10	91,6833	189,474	,408	,885
K11	91,3167	182,152	,604	,881
K12	90,7500	190,597	,339	,886
K13	91,8667	188,524	,374	,885
K14	91,6167	188,478	,404	,885
K15	91,7167	189,156	,449	,884
K16	91,5000	186,627	,455	,884
K17	91,7333	185,826	,569	,882
K18	91,3667	185,253	,539	,882
K19	91,2667	187,792	,430	,884
K20	90,6333	191,490	,262	,887
K21	91,0333	198,982	-,038	,893
K22	90,8500	189,858	,350	,886
K23	90,9333	190,199	,375	,885
K24	91,4333	186,656	,481	,883
K25	90,9333	195,351	,123	,889
K26	91,2000	189,654	,336	,886
K27	91,5000	199,169	-,047	,893
K28	91,2500	187,377	,461	,884
K29	91,2833	200,851	-,114	,894
K30	91,1500	187,825	,527	,883
K31	91,9167	191,739	,287	,887
K32	91,7500	187,208	,434	,884
K33	90,8833	195,461	,119	,889
K34	91,2333	188,419	,484	,884
K35	91,7667	193,538	,224	,888
K36	91,0167	185,068	,576	,882
K37	91,1667	182,751	,662	,880

Kecemasan Ujian**Tahap 2****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,909	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	67,6833	156,932	,496	,906
K2	67,8500	151,825	,699	,903
K3	68,4000	161,329	,341	,909
K4	68,4333	157,131	,451	,907
K6	67,9000	152,600	,697	,903
K7	67,8333	153,599	,523	,906
K8	68,3167	152,525	,541	,906
K9	68,1167	152,918	,699	,903
K10	68,5167	158,661	,445	,907
K11	68,1500	152,164	,625	,904
K12	67,5833	160,383	,339	,909
K13	68,7000	157,976	,396	,908
K14	68,4500	158,319	,410	,908
K15	68,5500	158,896	,459	,907
K16	68,3333	156,328	,473	,907
K17	68,5667	156,114	,565	,905
K18	68,2000	155,315	,548	,905
K19	68,1000	157,617	,440	,907
K22	67,6833	160,220	,326	,909
K23	67,7667	160,589	,346	,909
K24	68,2667	156,945	,473	,907
K26	68,0333	160,779	,280	,910
K28	68,0833	157,671	,450	,907
K30	67,9833	157,678	,538	,906
K32	68,5833	156,891	,452	,907
K34	68,0667	158,538	,477	,907
K36	67,8500	155,147	,585	,905
K37	68,0000	153,288	,658	,903

Kecemasan Ujian
Tahap 3

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,910	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
K1	65,0500	150,116	,488	,907
K2	65,2167	145,122	,691	,903
K3	65,7667	154,555	,324	,910
K4	65,8000	150,027	,457	,908
K6	65,2667	145,690	,699	,903
K7	65,2000	146,942	,513	,907
K8	65,6833	145,373	,552	,906
K9	65,4833	146,288	,686	,904
K10	65,8833	151,393	,459	,908
K11	65,5167	145,542	,614	,905
K12	64,9500	153,709	,320	,910
K13	66,0667	150,673	,410	,909
K14	65,8167	151,000	,425	,908
K15	65,9167	151,705	,469	,908
K16	65,7000	149,231	,479	,907
K17	65,9333	148,877	,580	,906
K18	65,5667	148,351	,549	,906
K19	65,4667	150,524	,444	,908
K22	65,0500	153,235	,323	,910
K23	65,1333	153,914	,326	,910
K24	65,6333	149,999	,472	,908
K28	65,4500	150,692	,449	,908
K30	65,3500	150,570	,544	,906
K32	65,9500	149,574	,468	,908
K34	65,4333	151,572	,474	,908
K36	65,2167	148,206	,585	,906
K37	65,3667	146,440	,656	,904

LAMPIRAN 2

BLUE PRINT SEBELUM TRY OUT



Tabel 1 : Blue print skala kesiapan belajar

No	Indikator	Penjelasan	No item		Total
			Favorable	unfavorable	
1.	Kemampuan (<i>ability</i>)	Dapat menguraikan suatu konsep pelajaran sesuai dengan pemahaman individu tersebut	1, 3, 9, 17, 19, 25, 33	2, 10, 12, 18, 26, 34	13
2.	Kemauan (<i>willingness</i>)	Memiliki kesadaran diri meluangkan waktu untuk belajar	4, 20, 22, 28, 30, 36, 38,	5, 11, 13, 21, 27, 35	13
3.	Kepercayaan diri (<i>confidence</i>)	Mempunyai sifat optimis, percaya terhadap manfaat belajar, mandiri, dan percaya terhadap kemampuan diri dalam belajar	7, 15, 23, 29, 31, 37, 39	6, 8, 14, 16, 24, 32, 40	14
Total					40

Tabel 2 : Blue print kecemasan *Test Anxiety Scale* (TAS)

No	Indikator	Penjelasan	No item		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Emosionalitas	1. Mengalami simptom-simptom fisiologis dari rasa cemas seperti perasaan tegang pada otot-otot, telapak tangan berkeringat, mual, pusing, dan lain-lain. 2. Merasa tidak nyaman dan panik.	4, 6, 8, 11, 14, 16, 31, 32, 34, 36	15	11
2.	Kekhawatiran	1. Kurangnya keyakinan mengenai kemampuan atau mengenai performa. 2. Menilai diri sendiri lebih buruk dibandingkan dengan orang lain. 3. Memikirkan hasil yang buruk sebelumnya dari sebuah tes atau memikirkan konsekuensi dari kegagalan. 4. Tidak siap	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 37	3, 26, 27, 33, 35	26
Total					37

LAMPIRAN 3
BLUE PRINT SETELAH TRY OUT



Tabel 1 : Blue print skala kesiapan belajar

			Sebelum try out			Setelah try out			
No	Indikator	Penjelasan	No item		Total	No item		Jumlah item gugur	Jumlah item valid
			Favorable	Unfavorable		Favorable	Unfavorable		
1.	Kemampuan (ability)	Dapat menguraikan suatu konsep pelajaran sesuai dengan pemahaman individu tersebut	1, 3, 9, 17, 19, 25, 33	2, 10, 12, 18, 26, 34	13	1, 3, 9, 17, 19, 25, 33	2, 10, 12, 18, 26, 34	0	13
2.	Kemauan (willingness)	Memiliki kesadaran diri meluangkan waktu untuk belajar	4, 20, 22, 28, 30, 36, 38,	5, 11, 13, 21, 27, 35	13	20, 22, 28, 30, 36, 38,	11, 13, 21, 27, 35	2	11
3.	Kepercayaan diri (confidence)	Mempunyai sifat optimis, percaya terhadap manfaat belajar, mandiri dan percaya terhadap kemampuan diri dalam belajar	7, 15, 23, 29, 31, 37, 39	6, 8, 14, 16, 24, 32, 40	14	7, 15, 31, 37, 39	6, 8, 14, 16, 32, 40	2	12
Total					40	Total		36	

Tabel 2 : Blue print kecemasan *Test Anxiety Scale* (TAS)

			Sebelum try out		Setelah try out				
No	Indikator	Penjelasan	No item		Total	No item		Jumlah item gugur	Jumlah item valid
			Favorable	Unfavorable		Favorable	Unfavorable		
1.	Emosionalitas	1. Mengalami simtom-simtom fisiologis dari rasa cemas seperti perasaan tegang pada otot-otot, telapak tangan berkeringat, mual, pusing, dan lain-lain. 2. Merasa tidak nyaman, dan panik.	4, 6, 8, 11, 14, 16, 31, 32, 34, 36	15	11	4, 6, 8, 11, 14, 16, 32, 34, 36	15	1	10
3.	Kekhawatiran	1. Kurangnya keyakinan mengenai kemampuan atau mengenai performa. 2. Menilai diri sendiri lebih buruk dibandingkan dengan orang lain. 3. Memikirkan hasil yang buruk sebelumnya dari sebuah tes, atau memikirkan konsekuensi dari kegagalan. 4. Tidak siap	1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 37	3, 26, 27, 33, 35	26	1, 2, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 28, 30, 37	3	9	17
Total			37			Total		27	

LAMPIRAN 4

SURAT TURUN LAPANG





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No.264 Telp.(0341) 464318 – 319 Ext. 253, 233, 168 Fax.(0341) 460782 Malang 65144 Indonesia
Email : psikologi@umm.ac.id Website : .psikologi.umm.ac.id

Nomor : E.6.k/119/Psi-UMM/II/2018 6 Februari 2018
Lamp : -
Perihal : **Ijin Penelitian Skripsi**
Kepada : Yth. Kepala UPT Dikmen dan PK-PLK Kabupaten Lombok Timur
di
Lombok Timur

Assalamu'alaikum Wr. Wb.



Dalam rangka menyusun Skripsi Sarjana Strata 1 (S.1), mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang bermaksud untuk melakukan **Ijin Penelitian Skripsi**. Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka bersama surat ini kami mengajukan permohonan kesediaan Bapak/Tbu untuk memberi ijin kepada mahasiswa dengan nama terlampir :

Nama : Muhammad Bintang
NIM : 201310230311313
NO HP : 087851303183
Alamat : Perum. Bukit Cemara Tujuh Blok HH No. 4, Malang
Judul : Pengaruh Kesiapan Belajar terhadap Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. H. Yuniardi, M.Psi, Ph.D
NIP. 196301011980001001
UMM : 109. 0203.0368

LAMPIRAN 5

KUESIONER TURUN LAPANG



PETUNJUK PENGISIAN SKALA

A. Pengantar

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, sehubungan dengan hal tersebut saya bermaksud mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Kesiapan Belajar terhadap Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian” melalui penyebaran skala. Berkaitan dengan ini, saya mohon bantuan saudara untuk menjawab pernyataan dalam kuesioner penelitian sesuai dengan apa yang saudara alami/rasakan. Jawaban yang saudara berikan semata-mata demi kepentingan ilmu pengetahuan dan tidak berpengaruh terhadap nilai raport/ujian saudara dan peneliti menjamin kerahasiaan saudara.

B. Petunjuk Pengisian

Jawablah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan saudara. Dengan ketentuan memberikan tanda silang (X) pada :

STS : apabila saudara **sangat tidak setuju** dengan pernyataan tersebut.

TS : apabila saudara **tidak setuju** dengan pernyataan tersebut.

S : apabila saudara **setuju** dengan pernyataan tersebut.

SS : apabila saudara **sangat setuju** dengan pernyataan tersebut.

C. Identitas

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Umur :

Kelas/Jurusan :

SKALA 1

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merangkum pembahasan pelajaran yang telah diterangkan				
2.	Saya kesulitan melaksanakan tugas-tugas yang telah ditetapkan guru				
3.	Saya dapat mengingat materi-materi yang telah diajarkan				
4.	Saya ragu-ragu dapat menguasai materi pelajaran berikutnya				
5.	Saya merasa mampu menguasai pelajaran yang diterangkan guru				
6.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas-tugas yang baru				
7.	Pembahasan materi pelajaran yang lalu masih saya ingat				

		STS	TS	S	SS
8.	Saya tidak mampu merangkum pembahasan pelajaran yang telah diterangkan oleh guru				
9.	Saya enggan melaksanakan tugas sekolah karena mengurangi waktu bersantai				
10.	Pengetahuan saya tidak mencukupi untuk mengikuti pelajaran baru				
11.	Meskipun saya tahu tugas siswa adalah belajar, namun saya malas melaksanakannya				
12.	Saya tidak yakin bila menghadapi suatu tugas maupun ujian				
13.	Saya yakin dapat melaksanakan materi dan tugas yang baru				
14.	Saya mudah putus asa apabila mendapatkan kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang rumit				
15.	Materi pelajaran yang telah dibahas dapat saya pahami				
16.	Saya kesulitan bila diberi pertanyaan oleh guru tentang pelajaran minggu lalu				
17.	Pengetahuan saya mencukupi untuk mengikuti pelajaran-pelajaran berikutnya				
18.	Saya menyediakan waktu untuk mengerjakan pekerjaan sekolah				
19.	Saya tidak sanggup apabila belajar terlalu lama				
20.	Saya antusias dengan kegiatan yang berhubungan dengan belajar				
21.	Saya merasa tidak percaya diri dapat mengerjakan tugas yang akan datang				
22.	Tugas-tugas yang akan diberikan oleh guru saya laksanakan				
23.	Saya tidak ingat materi-materi yang telah dibahas sebelumnya				
24.	Saya tidak siap untuk melaksanakan tugas-tugas berikutnya				
25.	Saya mengalokasikan waktu khusus untuk mempelajari bab-bab yang belum saya kuasai				
26.	Saya menghabiskan sebagian besar waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah				

27.	Saya optimis dengan tugas-tugas berikutnya walaupun itu lebih sulit				
28.	Saya ragu-ragu dapat mengikuti materi yang baru				
29.	Saya sanggup mengikuti pelajaran-pelajaran berikutnya				
30.	Saya tidak dapat menguasai pembahasan materi pelajaran yang telah diterangkan				
31.	Saya tidak menyiapkan buku dan bahan pelajaran yang dibawa ke sekolah				
32.	Saya bersedia mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
33.	Saya merasa dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru				
34.	Saya mengikuti proses belajar mengajar di sekolah dengan tekun				
35.	Tugas yang sulit akan saya laksanakan dengan pengetahuan yang saya miliki				
36.	Saya cemas tidak dapat mengerjakan tugas-tugas berikutnya				

SKALA 2

No	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa siswa lain memiliki persiapan yang lebih baik dari saya dalam menghadapi ujian				
2.	Saya merasa khawatir menghadapi ujian				
3.	Saya merasa percaya diri dan tenang dalam menghadapi ujian				
4.	Saya mudah berkeingatan ketika memikirkan ujian				
5.	Saya merasa panik ketika ada ulangan dadakan				
6.	Saya memikirkan konsekuensi yang saya terima jika saya gagal dalam ujian				

7.	Saya sering merasakan ketegangan pada otot ketika memikirkan ujian				
8.	Saya cukup takut menghadapi ujian				
9.	Mendapatkan nilai yang bagus saat ujian, tidak meningkatkan kepercayaan diri saya				
10.	Terkadang jantung saya berdebar lebih kencang dari biasanya setiap akan menghadapi ujian				
11.	Saya seharusnya bisa mengerjakan soal ujian lebih baik daripada apa yang saya pikirkan				
12.	Saya merasa depresi mengikuti ujian				
13.	Saya merasa tidak nyaman sebelum mengikuti ujian				
14.	Emosi saya cenderung stabil dan tidak mengganggu performa saya dalam menghadapi ujian				
15.	Saya merasa gugup menjelang ujian sehingga apa yang sebenarnya sudah saya pelajari hilang begitu saja dari ingatan saya				
16.	Saya merasa tidak percaya diri dalam menghadapi ujian				
17.	Semakin sulit mata pelajaran yang saya pelajari maka saya akan semakin merasa kebingungan				
18.	Saya mencoba untuk tidak khawatir dengan nilai yang akan saya dapatkan saat ujian, namun saya tidak bisa				
19.	Saya berharap ujian tidak terlalu mengganggu pikiran saya				
20.	Saya berpikir bahwa saya bisa mengerjakan soal sendiri dengan lebih baik jika tidak dibatasi oleh waktu				
21.	Memikirkan nilai yang mungkin saya dapatkan di try out akan dapat mengganggu performa				

	saya saat menghadapi ujian				
22.	Memikirkan untuk melakukan kecurangan seperti menyontek dapat mengganggu performa dan konsentrasi saya saat ujian				
23.	Saya tetap merasa cemas menghadapi ujian walaupun sudah mempersiapkan diri sebelumnya				
24.	Saya merasakan tangan atau lengan gemetar sebelum ujian				
25.	Sekolah menyadari bahwa beberapa siswa lebih gugup dari siswa yang lain dalam mengikuti ujian dan itu dapat mempengaruhi performa mereka				
26.	Saya akan gelisah ketika menerima hasil ujian				
27.	Saya takut ketika guru memberikan ulangan secara mendadak				

**MOHON DIPERIKSA KEMBALI DENGAN TELITI
SELAMAT MENGERJAKAN DAN TERIMAKASIH**

LAMPIRAN 6

DATA KASAR TURUN LAPANG



45

RES83	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	1	3	2	3	2	2	2	93	2,64	1	18	2		
RES84	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	92	2,61	1	18	2	
RES85	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	88	2,53	1	19	2	
RES86	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	87	2,44	1	18	2
RES87	2	3	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	1	2	4	3	4	2	2	4	1	1	1	4	1	2	2	4	1	1	1	92	2,58	1	18	2		
RES88	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	1	2	4	2	4	2	2	4	1	1	1	4	1	2	2	4	1	1	1	91	2,56	1	17	2		
RES89	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	1	90	2,56	1	18	2	
RES90	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	85	2,47	2	17	2			
RES91	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	87	2,47	2	17	2			
RES92	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	2	1	2	91	2,58	2	18	2		
RES93	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	4	2	2	3	2	2	4	1	1	1	4	1	3	2	86	2,44	2	17	2		
RES94	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	85	2,42	2	17	2			
RES95	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	88	2,50	2	18	2			
RES96	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	1	4	1	2	2	89	2,53	2	18	2		
RES97	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	1	4	1	2	2	90	2,56	2	18	2		
RES98	3	4	3	1	3	3	3	3	1	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	1	88	2,47	2	18	2		
RES99	3	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	3	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	1	1	90	2,58	2	18	2		
RES100	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	93	2,64	2	18	2			
RES101	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	1	2	1	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	89	2,53	2	17	2			
RES102	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	92	2,64	2	18	2			
RES103	3	2	3	2	3	2	3	1	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	91	2,64	2	17	2		
RES104	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	88	2,50	2	17	2			
RES105	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	90	2,53	2	18	2			
RES106	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	1	1	2	3	2	1	2	84	2,39	2	18	2		
RES107	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	1	3	3	2	1	3	1	1	2	3	2	1	85	2,42	2	18	2		
RES108	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	88	2,53	2	17	2			
RES109	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	90	2,58	2	18	2			
RES110	3	3	2	2	3	3	4	4	1	3	3	2	4	4	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	1	2	3	3	4	4	2	2	3	1	2	3	92	2,64	2	17	2		
RES111	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	2	2	3	4	4	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	1	2	90	2,56	2	17	2	
RES112	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	3	1	4	3	4	4	1	1	4	2	1	3	4	1	1	1	4	1	1	84	2,36	2	18	1			
RES113	3	2	3	2	3	3	3	1	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	89	2,56	2	17	1		
RES114	3	3	3	1	4	4	3	4	1	4	4	1	3	3	3	3	4	1	1	3	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	2	1	1	88	2,47	2	17	1				
RES115	3	3	3	2	3	3	3	4	1	4	4	2	1	4	3	3	3	2	2	4	4	3	2	1	3	2	2	1	4	1	1	2	3	1	2	4	89	2,58	2	17	1		
RES116	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	88	2,53	2	18	1			
RES117	4	2	3	2	3	3	2	3	1	4	4	4	1	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	1	2	3	1	1	85	2,42	2	18	1		
RES118	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	87	2,47	2	17	1		
RES119	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	1	1	3	2	3	1	4	4	1	4	3	1	1	3	2	3	3	2	1	1	3	1	1	82	2,31	2	17	1			
RES120	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	87	2,50	2	17	1		
RES121	3	2	4	3	4	2	4	4	1	4	4	3	1	1	4	2	4	1	4	4	4	4	2	1	4	2	2	1	4	2	1	1	3	1	2	2	93	2,64	2	17	1		
RES122	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	91	2,68	2	17	1			
RES123	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	89	2,53	2	17	1			
RES124	3	3	3	3	3	2	3	3	1	4	4	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	1	3	2	2	4	4	2	1	3	1	2	88	2,50	2	18	1			
RES125	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	1	2	4	2	2	1	4	3	4	3	3	2	4	2	2	2	4	1	2	2	3	2	2	1	88	2,47	2	17	1		
RES126	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	91	2,61	2	18	1			
RES127	4	3	4	2	4	3	3	4	1	3	4	3	1	2	4	3	3	1	1	4	4	4	2	4	4	1	1	2	4	1	1	1	4	1	1	92	2,61	2	17	1			
RES128	2	3	3	2	2	3	2	3	1	4	3	3	3	1	3	3	3	1	4	2	2	4	2	2	3	2	4	2	3	2	1	1	3	1	4	3	87	2,50	2	18	1		
RES129	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	92	2,64	2	17	1		
RES130																																											

NO.	KU1	KU2	KU3	KU4	KU5	KU6	KU7	KU8	KU9	KU10	KU11	KU12	KU13	KU14	Kecemasan Ujian										KU27	KU_TOTAL	CEMAS	deskripsi subjek				
															KU15	KU16	KU17	KU18	KU19	KU20	KU21	KU22	KU23	KU24				KU25	KU26	nis kelami	umur	jurusan
RES1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	2,07	1	18	2	
RES2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	1	3	1	1	4	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	2	2	49	1,81	1	18	2
RES3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	68	2,52	1	18	2
RES4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	39	1,44	1	18	2	
RES5	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	68	2,52	1	17	2
RES6	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	72	2,67	1	17	2
RES7	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	72	2,67	1	17	2
RES8	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	68	2,52	1	17	2	
RES9	4	3	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	4	3	2	3	4	3	73	2,70	1	17	2	
RES10	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	71	2,63	1	18	2
RES11	4	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	62	2,30	1	17	2
RES12	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	63	2,33	1	17	2
RES13	4	2	2	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	2	62	2,30	1	18	2
RES14	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	63	2,33	1	17	2	
RES15	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	1	3	2	3	2	3	66	2,44	1	17	2
RES16	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	69	2,56	2	18	2
RES17	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	63	2,33	2	17	2
RES18	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	63	2,33	2	17	2
RES19	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	60	2,22	2	18	2
RES20	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	63	2,33	2	17	2
RES21	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	65	2,41	2	18	2
RES22	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	66	2,44	2	18	2
RES23	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	77	2,85	2	18	2	
RES24	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	74	2,74	2	18	2	
RES25	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	74	2,74	2	18	2
RES26	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	4	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	69	2,56	2	18	2	
RES27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	2,85	2	17	2	
RES28	3	3	3	1	3	3	1	2	2	3	4	1	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	70	2,59	2	17	2	
RES29	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	69	2,56	2	17	2	
RES30	4	1	3	2	3	3	4	2	2	1	4	4	2	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	73	2,70	2	17	2	
RES31	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	82	3,04	2	17	2	
RES32	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	66	2,44	2	17	2	
RES33	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	71	2,63	2	18	2	
RES34	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	72	2,67	2	17	2	
RES35	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	74	2,74	2	17	2	
RES36	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	73	2,70	2	18	2	
RES37	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	78	2,89	2	17	2	
RES38	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	2	4	71	2,63	2	17	2	
RES39	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	73	2,70	2	17	2	
RES40	4	3	3	1	4	4	2	3	1	2	4	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	77	2,85	2	18	2	
RES41	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	4	1	1	4	4	1	1	2	3	4	2	1	1	1	1	2	1	48	1,78	2	17	2
RES42	4	3	3	1	2	3	1	3	1	3	1	2	4	1	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	4	71	2,63	2	18	2
RES43	4	4	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	3	2	3	1	4	4	4	4	4	4	3	75	2,78	2	17	2
RES44	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	58	2,15	2	17	2
RES45	3	3	2	1	2	4	3	2	1	3	3	3	1	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	69	2,56	2	17	2
RES46	3	3	2	2	2	4	3	2	1	3	4	1	3	4	2	4	1	4	3	3	2	3	3	1	3	4	71	2,63	2	17	2	
RES47	3	3	2	2	3	4	3	2	1	3	4	1	2	3	1	2	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	4	71	2,63	2	18	2
RES48	3	3	1	2	4	4	2	3	1	3	4	2	3	3	4	2	3	4	2	3	4	4</										

RES83	4	3	2	2	4	4	2	3	1	3	4	2	2	3	1	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	4	77	2,85	1	18	2
RES84	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	70	2,59	1	18	2	
RES85	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	4	1	3	3	4	4	2	3	2	1	3	69	2,56	1	19	2	
RES86	4	3	3	2	3	4	3	2	1	3	4	2	3	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	3	4	77	2,85	1	18	2	
RES87	1	1	1	4	2	4	4	2	2	4	4	1	2	4	3	2	2	1	4	4	2	1	2	2	3	66	2,44	1	18	2	
RES88	1	1	1	4	2	4	4	2	2	4	4	1	2	4	3	2	2	1	4	4	2	1	2	2	3	66	2,44	1	17	2	
RES89	3	3	3	2	2	3	1	1	2	1	3	1	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	66	2,44	1	18	2	
RES90	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	68	2,52	2	17	2	
RES91	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	4	2	3	4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	84	3,11	2	17	2	
RES92	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	79	2,93	2	18	2	
RES93	3	3	1	2	4	4	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	79	2,93	2	17	2	
RES94	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	71	2,63	2	17	2	
RES95	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	2,81	2	18	2	
RES96	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	2,74	2	18	2	
RES97	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	2,74	2	18	2	
RES98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76	2,81	2	18	2	
RES99	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	4	1	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	72	2,67	2	18	2	
RES100	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	69	2,56	2	18	2	
RES101	4	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	4	3	2	4	3	2	3	4	2	71	2,63	2	17	2	
RES102	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	58	2,15	2	18	2	
RES103	4	1	1	1	1	4	1	3	1	1	4	1	2	4	1	1	2	4	3	1	4	3	4	4	4	67	2,48	2	17	2	
RES104	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	2,89	2	17	2	
RES105	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	80	2,96	2	18	2	
RES106	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	77	2,85	2	18	2	
RES107	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	75	2,78	2	18	2	
RES108	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	74	2,74	2	17	2	
RES109	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	66	2,44	2	18	2	
RES110	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	59	2,19	2	17	2	
RES111	2	2	1	1	1	4	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	63	2,33	2	17	2	
RES112	4	4	2	4	4	4	4	3	1	4	4	2	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93	3,44	2	18	1	
RES113	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	66	2,44	2	17	1	
RES114	3	4	2	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	83	3,07	2	17	1	
RES115	3	2	2	2	3	3	1	2	3	4	3	1	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	67	2,48	2	17	1	
RES116	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	61	2,26	2	18	1	
RES117	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	76	2,81	2	18	1	
RES118	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	72	2,67	2	17	1	
RES119	4	3	1	1	4	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93	3,44	2	17	1	
RES120	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	74	2,74	2	17	1	
RES121	4	4	2	2	4	4	1	3	2	2	4	2	2	3	3	2	4	3	4	3	1	3	4	3	3	80	2,96	2	17	1	
RES122	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	63	2,33	2	17	1	
RES123	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	4	2	73	2,70	2	17	1	
RES124	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	71	2,63	2	18	1	
RES125	4	3	3	1	2	3	2	2	1	1	3	1	1	3	3	1	1	3	2	1	1	3	3	2	2	54	2,00	2	17	1	
RES126	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2	3	1	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	60	2,22	2	18	1	
RES127	3	2	1	1	1	4	1	2	1	2	2	4	1	1	4	1	1	4	4	4	3	1	1	3	2	64	2,37	2	17	1	
RES128	4	4	3	1	1	2	1	4	2	3	4	1	1	1	1	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	69	2,56	2	18	1	
RES129	4	3	2	1	1	3	1	3	2	1	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	67	2,48	2	17	1	
RES130	4	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	75	2,78	2	18	1	
RES131	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	75	2,78	2	17	1	
RES132	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	73	2,70	2	17	1	
RES133	4	4	2	4	4	4	1	4	4	4	4	2	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93	3,44	2	18	1	
RES134	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	71	2,63	2	18	1	
RES135	3	2	2	1	3	4	1	2	3	1	4	2	2	3	3	1	4	4	4	2	2	3	2	2	3	67	2,48	2	17	1	
RES136	3	4	2	3	3	4	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	2	78	2,89	1	17	1	
RES137	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	66	2,44	1	17	1	
RES138	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	64	2,37	1	18	1	
RES139	4	3	3	2	3	3	4	4	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	78	2,89	1	18	1	
RES140	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	1	1	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	63	2,33	1	17	1	
RES141	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	60	2,22	1	17	1	
RES142	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	65	2,41	1	19	1	
RES143	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	68	2,52	1	18	1	
RES144	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	74	2,74	1	17	1	
RES145	3	3	2																												

LAMPIRAN 7

ANALISIS DATA



DESKRIPSI SUBJEK PENELITIAN

Jenis kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
laki-laki	65	38,9	38,9	38,9
Valid perempuan	102	61,1	61,1	100,0
Total	167	100,0	100,0	

Umur	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17,0	85	50,9	50,9	50,9
Valid 18,0	79	47,3	47,3	98,2
19,0	3	1,8	1,8	100,0
Total	167	100,0	100,0	

Jurusan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
IPA	56	33,5	33,5	33,5
Valid IPS	111	66,5	66,5	100,0
Total	167	100,0	100,0	

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SIAP	CEMAS
N		167	167
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2,54	2,59
	Std. Deviation	,094	,30337
Most Extreme Differences	Absolute	,080	,064
	Positive	,069	,039
	Negative	-,080	-,064
Kolmogorov-Smirnov Z		1,033	,825
Asymp. Sig. (2-tailed)		,236	,504

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

KATEGORISASI

Kesiapan_belajar

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
TINGGI	84	50,3	50,3	50,3
Valid RENDAH	83	49,7	49,7	100,0
Total	167	100,0	100,0	

Kecemasan_Ujian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
TINGGI	87	52,1	52,1	52,1
Valid RENDAH	80	47,9	47,9	100,0
Total	167	100,0	100,0	

UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
CEMAS	2,591	,308	167
SIAP	2,542	,094	167

Correlations

		CEMAS	SIAP
Pearson	CEMAS	1,000	-,339
Correlation	SIAP	-,339	1,000
Sig. (1-tailed)	CEMAS	.	,000
	SIAP	,000	.
N	CEMAS	167	167
	SIAP	167	167

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SIAP ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: CEMAS

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics	
					R Square Change	F Change
1	,339 ^a	,115	,110	,290	,115	21,479

Model Summary

Model	Change Statistics		
	df1	df2	Sig. F Change
1	1 ^a	165	,000

a. Predictors: (Constant), SIAP

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,817	1	1,817	21,479	,000 ^b
	Residual	13,959	165	,085		
	Total	15,776	166			

a. Dependent Variable: CEMAS

b. Predictors: (Constant), SIAP

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5,404	,607		8,897	,000
	SIAP	-1,106	,239	-,339	-4,635	,000

a. Dependent Variable: CEMAS

LAMPIRAN 8

DOKUMENTASI





